Агрессия, как справиться?

Что такое агрессия и агрессивность?

Агрессия, агрессивность (от лат. aggressio — нападение) это – поведение, направленное на нанесение физического или психологического вреда.

Виды агрессии

Физическая агрессия:
использование физической силы против другого лица, животного или объекта.

Примеры физической агрессии: драка, пинки, шлепки, нанесение телесных повреждений, порча имущества.

Вербальная агрессия:
словесное выражение негативных чувств и эмоций, словесная агрессия.

Примеры вербальной агрессии: оскорбления, упреки, обвинения, крик, визг, брань, ругань, угрозы.

Враждебная агрессия:
агрессивное поведение, конечная цель которого – причинение вреда и нанесение ущерба.

Внутренняя агрессия, самоагрессия (аутоагрессия):
агрессия, направленная против себя.

Примеры внутренней агрессии: самообвинение, самоунижение, нанесение себе телесных повреждений, суицид.

Причины агрессии и агрессивного поведения

1) **Недовольство собой**
Люди, недовольные собой часто бывают склонны к агрессии, особенно к внутренней агрессии (аутоагрессии).
На самом деле, недовольство собой подсказывает, что именно человеку не хватает для гармоничного развития, так что единственный простой и эффективный способ побороть недовольство собой –
это самосовершенствование!

2 **Страх**
Все, что вызывает недовольство и страх, может вызвать и агрессию.

3) **Неуверенность**
Агрессивные люди часто пытаются навязать другим своё доминирование и принуждают уступать им дорогу — это последствия неуверенности в себе и страх быть “не при делах”.

4) **Чувство вины**

Агрессия может быть вызвана чрезмерным чувством вины. Чтобы избавиться от чувства вины, нужно научиться брать на себя ответственность, также, неплохо уметь вовремя извиниться.

5) **Недоверие**

Например, если человек имеет негативный опыт общения с людьми, он может заранее защищаться, стараясь предупредить ситуации, чем-то напоминающие ему то, что с ним уже было. Человек как бы заранее занимает оборонительную позицию, отсюда и агрессия.

6)**Плохое самочувствие, переутомление**

Если человек не выспался или плохо себя чувствует, он более склонен вести себя агрессивно.

7) **Алкоголь, наркотические вещества, медицинские препараты**

Алкоголь, наркотические вещества и определенные медицинские препараты постепенно расшатывают нервную систему, что приводит к неадекватной агрессивной реакции на, казалось бы, не стоящие внимания ситуации.

8) **Детские психические травмы и дефекты воспитания**

Нередко человек заболевает неврозами и прочими психическими заболеваниями из-за грубого отношения родителей. Детская психика в сотни раз ранимее, чем психика взрослого человека, что часто не учитывается многими родителями, любящими выяснять отношения в присутствии ребенка.

Строгое воспитание также может быть причиной агрессивности. Если вы воспитываете своего ребенка агрессивными методами, все ему запрещаете и наказываете ударами за каждую провинность – ждите такого же отношения к своим внукам.

9) **Фильмы, игры, телепередачи со сценами насилия**

Сцены насилия и стереотипы агрессивного поведения, которые транслируются в современных фильмах и телепередачах подкрепляют тенденции агрессивных людей действовать именно так, а не иначе.

Доказано, что резкое отлучение ребенка от груди и недостаточное общение с матерью в первые годы жизни может сформировать у ребенка такие качества, как тревожность, подозрительность, жестокость и эгоизм.

10 способов справиться со своей и чужой агрессией

1. **Посмотрите на ситуацию со стороны и сохраняйте спокойствие.**

Как же глупо вы будите выглядеть, если начнете грубить и ругаться. Поберегите репутацию!

Не дайте агрессору вывести вас из себя. Самый лучший вариант – мягко перевести тему разговора.

2. **Не нервничайте.**

Порой люди нервничают по всяким пустяками, что только увеличивает запас отрицательных эмоций, вызывая в дальнейшем агрессию. Подумайте, если вы будете нервничать и беспокоится, это как-то поможет делу? Ответ очевиден.

3. **Не обвиняйте других.**
Окружающие люди не виноваты в том, что вы куда то торопитесь или что у вас нет настроения. Помните, что в раздражении легко наделать ошибок, которые потом будет трудно исправить!
4. **Сосчитайте до 10.**
Старый, добрый, эффективный способ – сосчитать до 10, перед тем как что-нибудь сказать.
5. **Будьте доброжелательнее.**
Вам нравится, когда к вам относятся доброжелательно? Другим тоже!
6. **Будьте терпеливее.**
Хотите стать спокойным человеком? Развивайте терпение.
Если вы на кого-то злитесь, попробуйте мысленно поставить себя на место этого человека. Спросите себя, а в чем он прав, почему ведет себя так, а не иначе.
7. **Чаще смейтесь.**
Положительные эмоции улучшают не только настроение, но и физическое и психическое здоровье.
8. **Больше двигайтесь.**
Одним из самых эффективных способов снятия стресса и напряжения являются физические нагрузки. Хотите повысить уровень стрессоустойчивости? Тогда больше двигайтесь, желательно на свежем воздухе. Ходите, бегайте, плавайте, освойте новый вид спорта.
9. **Не поддавайтесь на провокации.**
Развейте в себе такое качество, как уравновешенность. Какие слова могут вывести вас из себя? Продумайте спокойные и взвешенные ответы на эти слова-раздражители.
10. **Используйте агрессию.**
Используйте агрессию в мирных целях, например, сделайте уборку или пробежку.

Социальный педагог-психолог:

Яковлева Марина Анатольевна